

## Dieta según la medicina tradicional china

En qué consiste:

**La dietética china, junto con la Acupuntura, la fitoterapia y el masaje forman parte de los pilares terapéuticos fundamentales de la Medicina Tradicional China.**

Con la acupuntura y el masaje movilizamos y regulamos la energía; con la fitoterapia y la dieta preservamos y nutrimos la esencia.

Si la nutrición es adecuada, la energía será abundante, los órganos estarán bien nutridos y el "Shen" florecerá (nuestro sistema nervioso y nuestras emociones estarán en armonía).

**La alimentación es pues, esencial para lograr el equilibrio, la armonía y por tanto la salud integral.**

La Medicina Tradicional China **clasifica a los alimentos según diferentes criterios:**

**Según la energía intrínseca o naturaleza del alimento:**

- Alimentos calientes y templados: tonifican, calientan, ascienden, mueven.
- Alimentos neutros: estabilizan, armonizan, centran.
- Alimentos frescos y fríos: refrescan, sedan, astringen, hidratan.

**Según su sabor:** Cada sabor tiene una característica energética diferente:

- Alimentos ácidos: astringen, contraen la energía hacia adentro.

Actúan sobre el Hígado y la Vesícula Biliar (elemento Madera).

- Alimentos amargos: favorecen el drenaje y la evacuación, descienden y secan.

Actúan sobre el Corazón y el Intestino Delgado (elemento Fuego).

- Alimentos salados: En cantidad moderada ablandan, lubrican.

Actúan sobre el Rión y la Vejiga Urinaria (elemento Agua).

- Alimentos dulces: ascienden la energía y lubrican.

Actúan sobre el Bazo, Páncreas y Estómago (elemento Tierra).

**Según su color:**

- Alimentos rojos: revitalizan.
- Alimentos amarillos: estabilizan, equilibran.
- Alimentos verdes: desintoxican, depuran.
- Alimentos negros: astringen, tonifican el "Jing" (esencia).
- Alimentos blancos: purifican.

**Según el tropismo del meridiano:**

Cada alimento tiene un meridiano de impacto principal:

Ejemplo: La pera por el meridiano del pulmón las espinacas por el del hígado la calabaza por el del Bazo las castañas por el corazón los azukis por el rión

**Según el movimiento de la energía que inducen, etc....**

Teniendo en cuenta todos estos criterios y según el diagnóstico de la persona se determinan los alimentos más convenientes para corregir los desequilibrios existentes.

**Ventajas:**

No es una dieta fija sino que se adapta a las condiciones particulares de cada persona: constitución física, edad, época del año, país en que vive, tipo de trabajo que realiza, tipo de patología que presenta etc...

No tiene en cuenta el aspecto cuantitativo (cantidad de alimento) sino el cualitativo (calidad energética del alimento).

Está basada en los principios básicos de la Medicina Tradicional china que tiene en cuenta al ser humano desde la totalidad, desde la globalidad.

### **Inconvenientes:**

Para aplicar este tipo de dietas se requieren conocimientos previos de la Medicina tradicional China o bien asesorarse por un profesional.

### **Observaciones:**

Realmente la Dieta según la Medicina Tradicional China **nos ayuda a ser consciente en todo momento de cómo nos sentimos** (con calor o frío, cansados o excitados, con sequedad o exceso de sudor, etc.) **y a partir el equilibrio.**